info@payamdaily.ir

نشریه روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۲۰۴۵
شنبه ۱۰/ اردیبهشت/ ۱۴۰۱
۲۸ / رمضان / ۱۴۴۳
30 / April / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸-۲۲۵۲۴۲۴۳ -۲۶- فکس: ۲۲۵۵۲۳۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴
چاپ: کارگر

قابل توجه

چرا کودکان از زمان همه گیری کرونا کمتر صحبت می کنند؟

در میان استرس و اختلال نگرانی از بیماری همه گیری کرونا، والدین و مراقبان کودکان زمان و انرژی کمتری برای مشارکت دادن کودکان تو با در مکالمه داشته اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: زندگی، مطالعات جدید از محققان بیمارستان «رود آیلند» و بنیاد غیر انتفاعی **LENA** نشان می دهند کودکانی که در طول همه گیری کرونا به دنیا می آیند، به میزان قابل توجهی کمتر صداسازی می کنند و در فعالیت های کلامی تونی که برای رشد مهارت های زبانی حیاتی است، کمتر مشارکت می کنند.

«شان دیونی» مدیر آزمایشگاه تصویربرداری پیشرفته کودک در مرکز **INSPIRE** بیمارستان رود آیلند، و همکارانش از سال ۲۰۱۰ بیش از هزار و ۷۰۰ خانواده و فرزندانشان را در رود آیلند ردیابی کرده اند.

محققان همزمان با رشد کودکان، آزمایش های رشد شناختی و زبانی و همچنین اسکن های مغزی انجام دادند و نحوه مواجهه کودکان با زبان را در اولین سال های زندگی شان بررسی کردند. این محققان در طول همه گیری کرونا نیز ارزیابی های خود را ادامه دادند- اما دیونی گفت که وی و همکارانش به سرعت متوجه تغییری در کودکان مورد مطالعه شان شدند.

دیونی گفت: ما چند ماه پس از همه گیری کرونا متوجه شدیم که بچه ها در انجام تست های شناختی کمی چالش های بزرگتری دارند. به نظر می رسید که کودکان کمی بیشتر طول می کشند تا ارزیابی های خود را انجام دهند و احتمالا آنگونه که معمولا مشاهده کرده بودیم توجه یا عملکرد خوبی نداشتند.

با گذشت یک سال از همه گیری کرونا، میانگین عملکرد شناختی کودکان ۳ ماهه تا ۳ ساله کمترین میزان از زمانی بود که محققان شروع به اندازه گیری آن در سال ۲۰۱۰ کردند.

برای کودکان نوپا ۱۶ ماهه یا کمتر، تمرات زبان بیانی و دریافتی از حدود ۹۰ امتیاز در مقیاس ۱۴۰ در سال ۲۰۲۰ به ۶۰ امتیاز در سال ۲۰۲۱ در ارزیابی های عادی مهارت های کلامی کاهش یافت. علاوه بر این، داده های تصویربرداری عصبی نشان می دهد، توزادانی که در طول همه گیری به دنیا می آیند، در مقایسه با نوزادانی که در سال های قبل از همه گیری به دنیا آمده اند، رشد کندتری در ماده سفید، کانال های ارتباطی مغز داشته اند.

وی گفت: اینطور نیست که این رشد ابتدا کند باشد و به آرامی به حالت عادی باز گردد، بلکه به نظر می رسد که این رشد با گذشت زمان در حال کاهش است؛ بدان معنا که به نظر می رسد تأثیر تجمعی کووید بر محیط در حال وخیم تر شدن است. بنابراین این موضوع هشدار دهنده است.

درگیری کمتر زبانی

تحقیقات دیونی و هم تحقیقات جداگانه ای که توسط محققان بنیاد **LENA** انجام شد، نشان می دهد که این تأخیر های رشدی احتمالا به دلیل درگیری کمتر زبانی ایجاد می شود. ۳۰ سال پیش، روانشناسان کودک دانشگاه کانزاس متوجه شدند که رشد زبانی کودکان تا حد زیادی به افرادی بستگی دارد که آنها را در گفتگوی غنی درباره جهان اطراف خود درگیر می کنند.

مطالعه برجسته آنها «هفتاد های معنی داری» را میان دایره لغات کودکان، تا ۳ سالگی در خانواده های مرفه و خانواده هایی که تحت پوشش های حمایتی رفاهی قرار دارند تخمین زد؛ این مطالعه نشان داد که کودکان خانواده های مرفه تا ۳ سالگی در ساعت بیش از سه و نیم برابر کودکان خانواده های تحت پوشش های حمایتی -رفاهی کلمه می شنودند. این موضوع شکافی را میان کودکان این دو خانواده در مورد دایره لغات ۳۰ میلیون کلمه ای که باید تا زمان شروع مدرسه بدانند، ایجاد می کند.

بزرگسالان به کودکان کمک می کنند تا مهارت های زبانی خود را با «هویت گیری مکالمه ای» تقویت کنند - به این صورت که در پاسخ به صدای تاله یا گریه کودک با آنها صحبت می کنند و سپس مکث می کنند تا به کودک نوپا اجازه دهند که به آنها جواب دهد. والدین اغلب از مبادلاتی این چنینی برای پاسخ به نیازهای فرزندان خود یا تشویق علایق آنها استفاده می کنند.

سه سال قبل از همه گیری کرونا، یک کودک ۲ ساله در مطالعه رود آیلند به طور متوسط ۱۰۰-۱۴۰ کلمه در ساعت می شنید و ۳۵-۵۰ مکالمه با بزرگسالان اطراف خود داشت. در مقابل، در سال های ۲۰۲۰ و ۲۰۲۱، یک کودک ۲ ساله حدود ۶۰-۷۰ کلمه در ساعت می شنید و ۱۵ تا ۲۵ مکالمه در ساعت داشت.

دئونی همچنین دریافت که کودکان نوپا در طول همه گیری، بخش بیشتری از وقت خود را صرف تماشای تلویزیون می کنند. این در حالی است که آکادمی اطفال آمریکا استفاده از رسانه و تلویزیون را برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی کند.

محققان گفتند که بیماری همه گیری کرونا خانواده ها را به گونه ای تحت فشار قرار داده که مشارکت آنها را با فرزندانشان کمتر کرده است. والدین خشمگین تر شده اند و کودکان نوپا اغلب با خواهر یا برادر بزرگتر خود در خانه می مانند و نیز تعداد کودکانی که در برنامه های رسمی مراقبت روزانه یا مهدکودک که برای مشارکت آنها از موارد معلمان دوره های اول با هدف محدود کردن شیوع کرونا از ماسک های صورت استفاده می کنند که این موضوع دیدن عبارتی که معلم صحبت می کند و شنیدن این عبارات و پاسخ دادن به آنها را برای کودک دشوار تر کرده است.

گزارش روز

هدف از تغییر در کتاب باز چیست؟

«آزمون و خطا برای زمانی است که یک برنامه به موفقیت نرسد. اما حالا که رسیده است، چرا این موفقیت را حفظ نکنیم؟ چرا این برنامه، بدون تعطیلی، برنامه سالیان سال سیمای ما نباشد؟! این که گفته اند تغییراتی در فرم و محتوا، نمی‌فهمم مقصودشان چیست! چون زمانی که یک برنامه موفق می‌شود نه تنها نباید آن را متوقف کرد بلکه باید الگویی برای برنامه‌های دیگر شود»

به گزارش پیام آشنا به نقل از شهروند آنلاین، «کتابباز» توانسته بود در بازه زمانی حدود چهار سال (با کسر توقف‌های گاه و بی‌گاه)، مخاطبان فراوانی را با خود همراه کند؛ چنانچه بخش‌هایی از آن در شبکه‌های اجتماعی هم دست‌به‌دست می‌شد و نشان می‌داد مخاطبان با این برنامه ارتباط برقرار کرده‌اند.

رشید کاکاوند، شاعر و پژوهشگر ادبی، که در مدت دو سال به طور پیوسته کارشناس این برنامه بود، عنوان کرد: «تلاشی که در این برنامه کردیم و من هم بخش کوچکی از آن را به عهده داشتم این بود که بتوانیم در بخش‌هایی جذاب، کتابخوانی را که همیشه به یک طبقه خاص اجتماعی متعلق بوده یا عموماً در فرم غیر جذابی تبلیغ می‌شده، به مردم نزدیک کنیم. عملاً هم این اتفاق افتاد و شهرت و محبوبیت این برنامه و مراجعت مردم به کتابهایی که در این برنامه معرفی می‌شد، ثابت کرد می‌شود در حوزه کتاب، برنامه‌ای جدی ساخت؛ برنامه‌ای که قابلیت استقبال عمومی هم داشته باشد.»

او درباره حضور کارشناسان موثر در این برنامه که باعث اقبال مخاطبان شدند، نیز اضافه کرد: «این موضوع دوطرفه است. برنامه‌ای که خوب دیده می‌شود، بخش‌های مختلف آن هم مورد استقبال واقع می‌شود و هم این که حرف‌هایی که در برنامه زده می‌شود باعث بیشتر دیده‌شدن برنامه می‌شود. در واقع همه چیز دوطرفه بود. نه من منتی به سر «کتابباز» دارم، نه «کتابباز» در پی این مسائل بود. ما در کنار هم پیشرفت داشتیم و خدا را شکر که انتخاب خوبی داشتم. من در دو فصل اول «کتابباز» مهمان برنامه بودم. اما این که با فقدان او آرامبخش دل‌های دوستداران است. جهان یادگار است و ماندنی

به گیتی نماند به جز گفتنی

دکتر اسلامی ندوشن سخن‌ها زیاد گفت، مقالات زیادی نگاشت و کتاب‌های پرعنوانی را نشر داد. همواره می‌اندیشید، می‌گفت و می‌نوشت. او مانند دکتر زرین‌کوب، دکتر ناتل خانلری، ایرج افشار و فرهنگ‌بانان دیگر، چهره ماندگار این دیار خواهد ماند. شگفتا که این مرد برخاسته از خطه کویر (ندوشن در این برنامه پیوند خوردم و به شکل ثابت حضور داشتم. گویا انتخاب درست و خوشایندی بود. در هر صورت من به خاطر لحظاتی که در «کتابباز» بودم، خوشحالم. نه به خاطر شهرت برنامه یا این که بخش‌های مختلف آن خوب دیده شد. به خاطر هدف‌گیری فرهنگی که بین من و مجموعه «کتابباز» مشترک بود و به سمتش نزدیک شدیم. این که مردم ما به موضوع کتاب و کتابخوانی عنایت و توجه پیدا کنند. چون این موضوع همیشه جزء رویاهای فرهنگی بوده و جز مواردِ معدودی که یکی از آنها «کتابباز» بود، این امر محقق نشد.»

کاکاوند درباره تصمیم تغییر و تحول در فرم و محتوای برنامه نیز که از سوی مدیر شبکه عنوان شد، گفت: «میدوارم برنامه با شکل مفیدی دادمه پیدا کنند؛ اگر چه من از سیاستگذاری فرهنگی تصمیم‌گیرندگان سردرنمی‌آورم. وقتی یک برنامه‌ای هدف‌گیری درستی داشته، شکل خوشایندی داشته و مقبولیت هم پیدا کرده، جرأ باید دست به آن بزنیم و فرمش را عوض کنیم. آزمون و خطا برای زمانی است که یک برنامه به موفقیت نرسد اما حالا که رسیده است، چرا این موفقیت را حفظ نکنیم؟ چرا این برنامه، بدون تعطیلی، برنامه سالیان سال سیمای ما نباشد؟ «حالا یک زمانی هست که برنامه دچار وقفه‌هایی می‌شد و من وقتی می‌پرسیدم دوستان می‌گفتند برنامه‌سازی مداوم دشواری‌هایی دارد و نیاز به استراحت‌هایی بین کار داریم که خب ما هم می‌پذیرفتیم. اما این که گفته‌اند تغییراتی در فرم و محتوا، نمی‌فهمم مقصودشان چیست! چون زمانی که یک برنامه موفق می‌شود نه‌تنها نباید آن را متوقف‌کرد بلکه باید الگویی برای برنامه‌های دیگر شود. مثلا اگر بگویند ما دیگر این برنامه را نمی‌خواهیم یا دوراش تمام شده، قراردادش تمام شده. اینها مباحث دیگری است. اما وقتی گفته می‌شود قرار است در فرم و محتوای برنامه تغییراتی اتفاق بیفتد؛ احساس خوشایندی به آدم نمی‌دهد. من امیدوارم اگر هم قرار است تغییراتی در فرم و محتوای این برنامه ایجاد شود، طوری باشد که اگر به فرض، از بنده دعوت شد، دلم بیاید که بروم.»

اشاره

دردآورترین درد اسلامی ندوشن از نگاه فاضل میبدی

«ملال‌آورترین دردی که اسلامی ندوشن را رنج می‌داد، همگامی سه طاقوت در جرائم ایران‌زمین بود؛ طاغوت شاهان، طاغوت عالمان دربار و طاغوت عوام».

به گزارش پیام آشنا، در یادداشتی در سوگ محمدعلی اسلامی ندوشن نوشته محمدقتی فاضل میبدی، از استادان حوزه و دانشگاه، که در روزنامه اطلاعات چاپ شده، آمده است:

«از میان دو چشم یک تن کم

وز شمار خرد هزاران بیش

دریغا که فرهنگ‌شناسی بزرگ و ایران‌شناسی کم‌نظیر و شاهنامه‌شناسی ژرف‌اندیش و میراثبان تاریخ و ادب فارسی، چهره در نقاب خاک کشید. در شناسایی این دانشی‌مرد، جز سخن بیهقی نمی‌توان گفت: «به دست من امروز جز این قلم نیست، باری خدمتی می‌کنم». هر چند او از میان ما رفت اما شعر فردوسی در پنجاه کیلومتری جهت جنوب میبد قرار دارد)، شخصیتی چندبعدی داشت: قاضی، شاعر، پژوهشگر، منتقد ادبی، مترجم و استاد دانشگاه. کلش انتشار مجله «هستی» او ادامه می‌یافت و جهان و جهانیان را بیشتر با غنای فرهنگی ایران آشنا می‌ساخت. ملال‌آورترین دردی که او را رنج می‌داد، همگامی سه طاغوت در تاریخ ایران‌زمین بود؛ طاغوت شاهان، طاغوت عالمان دربار و طاغوت عوام. او عوام را «گناهکاران بی‌گناه» می‌خواند. می‌گفت: «این جمع بر اثر نادانی خویش جز آن که به زبان خود قدم بردارند و آلت دست و هیمه آتش دو طاغوت اول بشوند، کاری نمی‌کردند»

ای کاش برگ آخر عمرش را در ایران رقم می‌زد و در خاک این کشور آرام می‌گرفت. شاید به این بیت حافظ می‌اندیشیده است:

روز مرگم نفسی مهلت دیدار بده

تا چو حافظ ز سر جان و جهان برخیزم».

مکث

دنبال موفقیت نباشید!

رلستش را بخواهید، باید اشاره کنیم چیزی به اسم موفقیت تداریم تعجب می کنید؟ البته وازهای به نام موفقیت وجود دارد اما به تعداد آدمهایی که آن را تعریف می کنند، معناهای متفاوت و متحصربفردی پیدامی کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم: همه والدین دوست دارند فرزندانشان به افرادی موفق، پیروز و کامروا تبدیل شوند. همه ما والدین، بهترین‌ها را برای فرزندان خود می‌خواهیم و به همین دلیل است که تلاش سعی می‌کنیم آموزه‌های ریز و درشت زیادی را به آنها منتقل کنیم. حالا چه از طرف خودمان باشد، چه این که در کلاس‌های مختلف ثبت نام‌شان کنیم. معمولا خود بچه‌ها هم متوجه انتظاراتی که والدین و دیگران از آنها دارند می‌شوند. بخشی از این انتظارات را در گرفتن نمره‌های خوب یا در انجام درست کارها و اولویت‌دادن می‌بینند. البته چنین انتظاراتی، آسیب‌های خاص خودش را هم دارد که مورد بحث ما نیست اما نکته‌ای که موجب می‌شود فرزندان و والدین دچار چالش شوند، درک متفاوتی است که هر دو طرف از موفقیت و موفق‌شدن دارند. برایان تریسی از تامپای آشنایی که در حوزه توسعه فردی و بهروری، کتاب‌ها و آموزه‌های جالب و سادای دارد. او معتقد است دلیل شکست‌ها فرض‌های اشتباه است. یعنی شما چیزی را اشتباه فرض می‌کنید و بعد بر اساس این فرضیات اشتباه شروع می‌کنید به تصمیم‌گیری و انجام کارها که در نتیجه با شکست روبه‌رو می‌شوید؛ به همین راحتی. این چیزی است که محمود سریع‌القلم هم تحت عنوان تفاوت فکت‌ها و گمان‌ها از آن یاد می‌کند. می‌گوید بهترین عملکرد آن است که بر اساس فکت‌ها صورت می‌گیرد و در نتیجه به پیروزی منجر می‌شود! اما بدترین عملکردها مواردی است که بر اساس حدس، گمان و گمانه‌زنی‌ها اتفاق می‌افتد و اغلب نیز با شکست روبه‌رو می‌شود. اما در موضوع آسیب‌شناسی روان‌شناسی موفقیت و توسعه فردی، این چیزهایی را که گفتیم، چطور باید ارزیابی کنیم؟

تنش‌های ناشی از یک درک نادرست

حقیقت این است که هم والدین و هم فرزندان، درک نادرستی از موفقیت دارند. همین درک نادرست نیز به این منجر می‌شود که با هم دچار تنش‌های فراوانی شوند و محیط خانواده به محیطی پرتنش تبدیل شود. اصحاب اندیشه و فلسفه معمولا برای دستور، تعریف، مفهوم‌شناسی و ازهها، مفاهیم و تعریف درست آنها وقت زیادی می‌گذارند چرا که معتقدند بیشتر مشکلات از تضاد و تناقض در این تعریف‌ها اتفاق می‌افتد و شروع می‌شود. همان ماجرای معروف مولاناست که حکایت چهار نفر را نقل می‌کند که بر سر مفهوم انگور نزاع می‌کردند، زیرا هر کدام زبانی داشتند و به زبانی آن را اما می‌کردند در حالی که منظور واقعی‌شان یکی بود. حقیقت این است که خیلی از ما ها اصلا نمی‌دانیم موفقیت یعنی چه.

تبعات درک نادرست از پیشرفت

جک کانفیلد، نویسنده کتاب اصول موفقیت، نقل می‌کند روزی در یکی از سمینارهایش سوالی مطرح کرد و از همه پرسید چه کسی است که دوست دارد پول بیشتری داشته باشد؟ همگی دست بلند کردند. یکی از حاضران را صدا کرد تا روی سن بیاید. وقتی این فرد روی سن آمد، یک دلار به او داد و گفت حالا تو به آرزویت رسیدی و پول بیشتری داری؛ آیا همین را می‌خواستی؟ البته این فرد حسابی تعجب کرد و منظورش این نبود اما حقیقت این است که خیلی از ما در درک درست و روشنی از موفقیت نداریم و در حالی که درک درستی از موفقیت نداریم از فرزندانمان نیز می‌خواهیم موفق‌تر شوند و این اصرارهای نابجا باعث به‌هم‌خوردن سبک زندگی خانوارها می‌شود.

چیزی به اسم موفقیت نداریم

رلستش را بخواهید، باید اشاره کنیم چیزی به اسم موفقیت نداریم. تعجب می‌کنید؟ البته وازهای به نام موفقیت وجود دارد اما به تعداد آدمهایی که آن را تعریف می‌کنند، معناهای متفاوت و متحصربفردی پیدا می‌کنند. پس وقتی مایکل جردن یا کریس رونالدو از موفقیت صحبت می‌کنند از چیزی سخن می‌گویند که با معنای موفقیت نزد یک سیلستدار یا یک آدم عادی و عامی فرق می‌کند. پس چیزی که این فرد گسترده است و تعاریف مختلفی دارد، اساسا نمی‌تواند وجود داشته باشد و واقعی نیست. شما وقتی به یک تکه سنگ اشاره می‌کنید همه می‌دانند که منظورتان چیست. یک تکه‌سنگ در همه جا مفهومی یکسان دارد به خاطر همین این چنین واقعی است اما مفاهیمی چون موفقیت، به‌شدت انتزاعی هستند به همین دلیل در سبک زندگی خانوارهای ایرانی، به‌معنایی را مشاهده می‌کنیم که اساسا درکی از این مفهوم ندارند.

چیزهایی که قابل اندازه‌گیری نیستند

نکته مهم‌تر آن است که گاهی فرزندان ما موفق هستند اما احساس می‌کنند به موفقیت نرسیده‌اند. اینجا بحث کمال‌گرایی افراطی و البته بحث انتزاعی بودن مفاهیمی چون موفقیت مطرح می‌شود. یعنی در حالی که ما باید فرزندانمان را تشویق کنیم ولی چون مفاهیم را اشتباه درک کرده‌ایم، آنها را تحقیر می‌کنیم در نتیجه فرزندان ما هر قدر هم که عملکرد مثبت و خوبی داشته باشند، باز هم خودشان را در مقایسه با مفهومی انتزاعی چون موفقیت فرار می‌دهند و همیشه احساس سرخوردگی دارند. در حقیقت موفقیت چیزی است که قابل اندازه‌گیری نیست و به قول پیتر دراکر، پدر علم مدیریت، اساسا چیزی را که اندازه‌گیری نکنید یا قابلیت اندازه‌گیری نداشته باشد، نمی‌توانید بهتر کنید و ارتقا ببخشید. فرزندان ما متأسفانه درگیر چیزهایی هستند که نه قابل تعریف واحد، نه قابل اندازه‌گیری و نه قابل دستیابی است.

نکته‌های باریک‌تر از مو

راه حل چیست؟ راه حل درک درست والدین از فرض موفقیت است تا در نهایت به جای درستی برسند. موفقیت، درست مثل پول، یک محصول جنبی و حاشیه‌ای است. یعنی پول یا موفقیت، نتیجه کارها و اعمال و عادت‌ها و برنامه‌های دیگر است و خودشان نتیجه خودشان نیستند. شما نمی‌توانید تصمیم بگیرید موفق بشوید یا پول زیادی کسب کنید اما می‌توانید تصمیم بگیرید کارهایی بکنید یا عادت‌هایی داشته باشید یا برنامه‌هایی را اجرایی کنید که نتیجه‌شان به طور خودبه‌خودی، دریافت موفقیت بیشتر یا پول بیشتر بشود.

از موفقیت تا مفاهیم دیگر

اجازه بدهید ساده‌تر حرف بزنیم. موفقیت، خوشحالی است که تهرهای مختلفی به آن می‌زند. شما در واقع باید سرانج تهرها بروید نه سراغ خوشحال موفقیت در واقع، وجود خارجی ندارد و چیزهایی که وجود خارجی دارند، مفاهیمی چون نظم بیشتر و سخنگویی بیشتر و داشتن کاری بیشتر و ... است. شما به هر کسی بگویید نظم بیشتر، متوجه می‌شود چه حال داشته باشید یا نداشته باشید. چه حتی برنامه داشته باشید یا نداشته باشید. در اینجا «باید» به اهداف ما مربوط می‌شود و به جهت حرکتی که داریم. انجام سروقت این موارد هم که به قدرت اراده ما مرتبط می‌شود در واقع شما تنها با کنترل یک عدد، می‌توانید کل زندگی خود و فرزندان‌تان را تحت‌الشعاع قرار دهید.

رسانه چه خبر

مردم بدون فاکتور دارو نخرند

مهر: وزیر بهداشت: از مردم درخواست کرد هنگام خرید دارو حتما فاکتور بگیرند. بهرام عین الهی گفت: به منظور جلوگیری از گرانفروشی و تخلف در مراکز دارویی و داروخانه‌ها از مردم تقاضا می‌شود در هنگام خرید دارو حتماً فاکتور آن را دریافت کنند. وی افزود: داشتن فاکتور باعث می‌شود که در صورت تخلف با آن مرکز دارویی یا داروخانه برخورد شود.

ارسال دارو به منزل بیماران مزمن با تأیید سازمان غذا و دارو است

وزارت بهداشت: مدیرکل دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت: درمان و آموزش پزشکی گفت: ارسال دارو به منزل بیماران مزمن با تایید سازمان غذا و دارو انجام می‌شود. علیرضا حیم‌نیا در مورد ارسال دارو بیماران مزمن به منزل آنان اظهار کرد: وزارت بهداشت برای کاهش مراجعه حضوری مردم به داروخانه های مرجع و تسهیل در امور بیماران بلا شده طرحی را به نرخ ریزی کرده است. وی تصریح کرد: در این برنامه با شناسایی بیماران مزمن مانند بیماران مبتلا به فشار خون، بیماری‌های قلبی و دیابت و تأیید بیمه، دارو بدون معطلی در اختیار فرد مورد نظر قرار می گیرد و از سرگردانی بیماران و ازدحام آنها در داروخانه جلوگیری می‌شود. وی افزود: افرادی که دچار بیماری‌های مزمن هستند، توسط معاونت غذا و داروشناسایی و کندار می‌شوند و سازمان غذا و دارو به عنوان مسئول این اقدام است نه شرکت‌ها و وب سایت‌ها. رحیم‌نیا افزود: منظور از انسب دارو شیوه و مدل ارسال دارو برای بیماران مزمن به درب منزلشان با هر روشی است که این روزها به طور عام به روش اسنپی اطلاق شده است و به طور قطع یک برند خاص مورد نظر نیست.

روش‌های پرداخت «فطریه»

ایسنا: سرپرست بهزیستی استان تهران اقدامات این سازمان برای جمع‌آوری زکات فطریه و کفاره سال ۱۴۰۱ را تشریح کرد. سمانه زمانی افزود: بهزیستی همانگونه که در طول سال و به ویژه مناسبت‌های خاص نسبت به واسطه‌گری خیر میان مردم و ارسال کمک‌های مردم بدون واسطه به نیازمندان آبرومند اقدام می‌کند، در شکرانه سلامت این ماه و در عید سعید فطر هم در راستای تکالیف قانونی و وظایف محوله سازمانی، اقدام به جمع‌آوری فطریه مردم مومن و خداجو در سطح استان تهران می‌کند. وی افزود: فطریه نوعی شکرگزاری و شکر از حضرت احدیت است که از خیران این ماه شکر خداوند نیز در قالب حمایت از اقشار آسیب‌پذیر آبرومند جامعه امکان‌پذیر است که انجام می‌شود و بهزیستی همواره همیشه آمادگی کامل دارد تا فطریه مردم را در کمترین زمان ممکن با عمل امینانه در راستای نیات مومنان، به مستمندان برساند. زمانی در لامه روش‌های جذب و جمع‌آوری زکات فطریه و کفاره را تشریح کرد و گفت: درگاه اینترنتی سازمان به آدرس mosharekatbehzisti.ir و کدهای دستوری #۵۵۵*۷۲۴# و #۷۰۶۰# از جمله شیوه‌های جذب وجوهات زکات فطریه و کفاره است وی با اشاره به دیگر شیوه‌های پرداخت الکترونیک نیز افزود: همچنین خیرین می‌توانند وجوهات فطریه خود را از طریق شماره شبا IR۱۱۰۱۰۰۰۰۴۱۷۴۰۲۳۴۵۸۸۵۵۴۶۷ یا شماره کارت ۶۲۶۷۹۵۷۰۴۱۹۸۳۷۲۰ و شماره حساب ۴۱۷۴۰۲۳۵۴۱۸۵۵۴۶۷ به حساب مشارکت‌های مردمی سازمان بهزیستی واریز کنند.

مصرف روزانه آسپرین برای حفظ سلامت قلب تأیید نشده است

مدیرسن فنت گفته می‌شود روزانه یک قرص آسپرین کودک با دوز پایین مصرف کنید و خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته را کاهش دهید! اما علم جدید این موضوع را تایید نمی کند. محققان آلمان با تجزیه‌به‌تحلیل خطر خونریزی خطرناک این دارو توصیه می‌کنند که اکثر افراد برای جلوگیری از اولین حمله قلبی یا سکته مغزی، مصرف روزانه آسپرین با دوز پایین را شروع نکنند. کارگروه ویژه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده، دستورالعمل های خود را به روز کرد تا توصیه کند از شروع مصرف روزانه آسپرین با دوز پایین در افراد ۶۰ سال و بالاتر جلوگیری شود. تغییر دستورالعمل ها عمدتاً بر اساس داده‌های سه کارآزمایی بالینی بزرگ منتشر شده در سال ۲۰۱۸ است که همه آنها نشان می‌دهند فواید آسپرین حداقل بوده و قطعاً خطر خونریزی گوارشی و مغزی آن بیشتر است. دکتر یوجین بانگ-رئیس شورای رهبری بخش پیشگیری کالج آمریکایی قلب و عروق، گفت: «این آزمایشات اساساً هیچ فایده‌ای در کاهش حوادث قلبی عروقی نشان نداشتند اما میزان خونریزی را افزایش دادند. ما متوجه شدیم که فواید آن واقعاً مشهود نیست و مضرات آن به طور مداوم از نظر افزایش خونریزی مشخص شده است.» او گفت: «اما دریافتیم که مصرف روزانه آسپرین ممکن است احتمال ابتلا به خونریزی عمده گوارشی مانند زخم معده را تا حدود ۶۰ درصد افزایش دهد. همچنین به نظر می‌رسد که خطر خونریزی در مغزین ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش یابد.» آسپرین با مسدود کردن عملکرد پلاکت‌ها، سلول‌های خونی که با هم جمع می‌شوند و لخته‌ها و تلمه‌ها را تشکیل می‌دهند، خون را رقیق می‌کند. پزشکان امیدوار بودند که با کاهش انعقاد خون، آسپرین با دوز پایین خطر حملات قلبی و سکته مغزی مرتبط با لخته را نیز کاهش دهد. دوز پایین بین ۸۱ میلی گرم تا ۱۰۰ میلی گرم است. محققان توصیه می‌کنند که هیچ فرد ۷۰ سال یا بالاتر برای جلوگیری از سکته یا حمله قلبی شروع به مصرف آسپرین نکند. البته توصیه جدید برای افرادی که در حال حاضر مشکلات قلبی دارند و آسپرین با دوز پایین مصرف می‌کنند، اعمال نمی‌شود. این افراد شامل کسانی می‌شود که جراحی قلب باز انجام داده‌اند، تحت آنژیوپلاستی قرار گرفته‌اند، سکته مغزی یا حمله قلبی داشته‌اند یا مبتلا به انسداد شریان‌های اصلی تشخیص داده شده‌اند.

برگ

بیست سال بعد بیشتر به خاطر کارهای نکرده در زندگی ناراحت می‌شوید تا کارهایی که انجام داده اید.

مارک تواین

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۴۰	۰۶:۱۴	۱۳:۰۳	۱۹:۵۲	۲۰:۱۲

خواندنی

گر کارها به وفق مرادت نشد مرنج
چون اختیار خانه به دست من و تو نیست

ملک‌الشعرا بهار

چندراهکار برای سلامت پوست در ماه رمضان